

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
О.В.Ворон

Дата 30.07.2026

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность(ккал)
		если	сад	
30.07.26	Завтрак: каша жидкая (гречка)	150	200/200	если 10,5ч 151 сад 10,5ч 154
Н1Д4	диета – каша на воде с м/р			
	чай с молоком диета -чай с сахаром	150	180	89
	хлеб с маслом диета – бутерброд с повидлом	30/10	40/10/20	136
	итого калорийность за завтрак			376
	10-00 плоды свежие	100	110	75
	обед: огурец свежий	40	60	37,48
	суп картофельный с макаронами (если _	150	200	79,95
	щи зелёные (сад)			106,6
	мясо в соусе с овощами			
	компот из смеси сухофруктов	150	180	84,7
	хлеб ржаной	30	35	52,1
	итого калорийность за обед			513,4
	Полдник: запеканка из творога / повидло	100/20	100/25	75
	диета - рис отварной , рыба отварная		130/50	
	чай с сахаром	150	180	75
	итого калорийность за полдник			90
	ИТОГО: калорийность за день			214,8
				1144,1
				1464,9